

没时间做饭或不会做饭,常吃外卖又觉得不健康,如何吃上既营养又美味的饭菜成为不少年轻人的难题。于是,主打新鲜现炒、荤素搭配的“小饭桌”成了上班族的新选择——

# “成人小饭桌”是门好生意吗

本报记者 齐晓梅

“中午休息时间短,餐馆又正是就餐高峰,想吃顿营养的午餐真是太难了,我也想像孩子一样去吃‘小饭桌’。”和许多上班族一样,独居的刘静每天都发愁午饭去哪里吃、吃什么。

食材新鲜、营养均衡……在多个健康饮食的标签下,“成人小饭桌”悄然兴起,并成为上班族午餐的新选择。

## 1 吃饭难 年轻人盯上“小饭桌”

刘静就职于市区一家公司,因为日常通勤时间较长,她平时都是和同事在单位解决午餐。“公司有食堂,但饭菜就那几种,早就吃腻了,自己带饭太麻烦,外卖又太油,偶尔去附近小餐馆吃饭还得排队等座。”

刘静曾在媒体上看到外地有“成人小饭桌”的消息。“外卖贵又不健康,如果有包月吃饭的‘成人小饭桌’就好了,经济又实惠。”

在某单位上班的杨玲告诉记者,自己和同事中午都不回家吃饭。

“单位离市区较远,周围可选择的饭馆有限。最初我在流动摊位上买饭吃,但有些摊位的卫生条件比较差,真担心吃出问题。”

记者注意到,一些就职于写字楼中的上班族,由于工作较忙,下班时间扎堆,想在中午找个合适的地方吃饭是一件很伤脑筋的事。

同样为吃饭问题发愁的,还有今年刚刚大学毕业的赵虹。她在市区租了房,备战年底的硕士研究生考试,为节省时间,吃饭多以外卖为主。

“真的不想再吃外卖了,好想吃

家常菜呀。”赵虹说,外卖通常都是重油、重盐、重口味,吃多了担心影响身体健康。

在某社交平台,年轻人对“成人小饭桌”的认可度很高。有网友发布话题讨论:“沧州如果有‘成人小饭桌’,你愿意去吗?不愿意的话,顾虑是什么?”一些网友在下方评论:“真的很需要”,还有人询问“运河区哪里有?”

采访中,不少人表示,适当的餐饮搭配、饭菜的干净程度和适中的收费,都让他们想去“小饭桌”吃饭。

## 2 有需求 “成人小饭桌”受关注

记者了解到,“成人小饭桌”多由学生“小饭桌”衍生而来,有的是学校附近的托管班顺带给成人提供餐食,有的则是在自家开办家庭版“小饭桌”,主打“我吃啥大家吃啥”,提前搭配好食材供顾客选择套餐。

只需十几元,就能吃到一份荤素搭配的新鲜家常菜。这种“成人小饭桌”吸引了拒绝外卖以及不会做饭的人群。不过,与专为学生提供餐食的“小饭桌”不同的是,“成人小饭桌”很少提供堂食场所,一般以送餐或自取为主。

李娜(化名)在市区经营着一家托管机构,平时会把托管班的餐食发布在小红书和微信等社交平台上,记录和分享给孩子们做饭的日

常。今年7月,李娜照常在微信朋友圈发布当日午餐菜品照片。一位微信好友转载了她发布的照片,并配文:“真羡慕娃娃们,啥时候能办个大人的‘小饭桌’,我肯定第一个报名。”

之后,越来越多的人开始关注她的账号,并主动咨询订餐事宜。大家问得最多的,是“小饭桌”接不接受成人订餐,具体怎么收费等问题。渐渐地,附近小区的成年人开始找李娜订餐。

于是,李娜特意组建了一个“成人小饭桌”订餐群,每天下午6点左右在群里发布第二天的菜谱,方便顾客预订。

记者注意到,李娜发布的每日菜谱为三菜一汤一主食,主食以大米饭为主,偶尔会有炒饼、饺子、包子等特色美食,有时甚至连餐后水果都有。

由于还需照顾机构里的学生,李娜每天在餐食准备完毕后会在订餐群里发布取餐消息,等待顾客前来自取。

记者浏览短视频平台发现,一些“成人小饭桌”多为家庭版。他们把自己采购食材、制作的成品图,配上相应文案发在抖音等平台上,菜品荤素搭配,外加一份主食和一份汤,每份价格在12元至16元不等,除了自取,周边也可免费配送,受到不少食客的关注。

## 3 缺乏监管 食品安全存隐忧

“成人小饭桌”为部分群体解决了吃饭问题,但也存在隐患。尽管经营者会把采购、制作等场景拍摄出来,还是有网友担心其无人监管的现状,无法保证食品安全。

记者就此咨询了河北北方伟业律师事务所律师买旭彤律师。买旭彤说:“‘成人小饭桌’看上去是新兴行业,但和普通餐饮服务活动并无二致,都需要办理营业执照、食品经营许可证。”

买旭彤解释称,我国对食品经营的主体业态和项目分类有着细化的要求。文中涉及的托管机构其食品经营的主体业态就应当是学校、托幼机构食堂,其成人订餐业务的独立经营行为应当及时办理新的食品经营许可证,否则就涉及非法经营。

在自家开办“成人小饭桌”的经营行为则不可取。相关规定对餐饮行业的营业执照办理条件明确了其生产经营场所的房屋用途必须为非

住宅。食品制售的环境以及设施也要遵循热食类加工标准和冷食类加工标准,并接受监督管理。可见,在家里开办“成人小饭桌”是不符合标准的。

买旭彤建议,市民在选择“成人小饭桌”时,应当先关注其是否有营业执照以及是否取得食品经营许可证,核实其可以提供的食品种类,避免供餐机构没有受到监管,无法保证食品安全。



资料图

沧州晚报

分类广告

(资源置换)

13091164900



**物业公司招聘**  
保洁员,炼油厂、宏宇城附近学校上班,女,身体健康,60岁以下,正常班。  
微信:13091164900

**小区招聘**  
新同天附近小区保洁员,男,63周岁内,按时发放工资(不拖欠工资),工资2000元—2100元,有意者联系。微信:13091164900

**华通公司诚聘**  
安全员、教练员各30名,男女不限,50周岁以下,3年以上驾龄,3000—15000元。退伍军人和大学生优先录用,公司免费提供午餐,缴纳五险一金。  
电话:0317—5522810  
15832742856

**工厂招聘**  
保卫:年龄60岁以下,身体健康,品行端正,无不良嗜好,1800—2000元(夫妻最佳),工作简单,包吃住。  
地址:沧州市运河区朝阳北路

**学校招聘**  
保洁领班一名,45周岁以下,高中,有一定物业管理经验,工资面议。保安,保洁,60岁以下,工资面议。电话:2162333 16630867126

**运河区饭店招聘**  
服务员(生)一名(年龄18—50周岁,需要上下楼);墩工一名(要求成手,男女不限,年龄不限);勤杂工一名(男女不限,年龄不限,需要上下楼)。工资待遇:底薪+提成+全勤+奖金+工龄;工作时间:早9:30—14:30,晚4:30—22:30;工作地点:运河区四合市场附近  
微信:13091164900

**沧州智能科技有限公司 高薪诚聘**  
我们是集咨询、设计、施工、售后及运营维护于一体的综合性IT系统集成企业。因公司业务发展的需要,现高薪诚聘以下职位人员:  
1、安防监控工程师2名:男,25—40岁,全日制专科及以上学历,具有2年以上弱电行业工作经验;了解综合布线、计算机网络、安防监控等系统的施工过程;工资待遇5000—6000元;  
2、办公室文员2名:女20—35岁,熟练操作计算机办公软件、普通话流利、沟通能力强,待遇面议。公司每周休1天,享受国家法定节假日,有保险  
以上人员要求:爱岗敬业、遵纪守法,吃苦耐劳,具有全局观念和团队合作精神,有一定工作经验者优先。  
地址:沧州市新华区捷捷路祁孟庄  
微信:13091164900

**河北塑盟制品有限公司招聘**  
1、销售经理,45周岁以下,保底6000元,有相关工作经验,有能力高薪可议;  
2、销售内勤、业务数名(男性),45岁以下,薪资待遇:月工资4500—8000元;要求:具备良好的沟通和解决问题的能力,有建筑、建材行业经验者优先录用,优秀大中专毕业生最好,现场维护等工作;  
3、司机一名,(有驾照),月工资6000—8000元,有稳定性;  
4、司机2名,4.2米车,50岁以下,6000—8000元,有餐补;  
5、带车司机数名,月工资10000—30000元,要求:自己带4.2米平板货车或加长平板电两用车三辆车。  
公司有食堂住宿,位置优,后勤岗位月休四天,节假日有职工福利,年度旅游,工作优秀者可升职加薪。签合同,上三险。  
地址:沧州市沧县  
微信:cangzhouzhichang

**生物科技招聘**  
1.外贸专员:利用公司提供的渠道寻找海外客户,整理回复询盘,并做好后期跟进工作。待遇:底薪+提成,3000—10000元以上。  
2.业务员:市场销售及运营,待遇:底薪+提成,10000元以上。  
3.网络销售:利用网络进行公司产品的宣传、销售及推广。待遇:底薪+提成,4000元以上。  
4.短视频运营:负责公司旗下短视频账号的运营推广,负责短视频内容的素材收集,制定短视频的运营推广方案市场的产品销售与推广。待遇:保底5000+业绩奖。  
5.门卫值班员:年龄55岁左右,身体健康,品行端正,无不良嗜好,1800—2000元(夫妻最佳),工作简单,包吃住。  
以上岗位要求品行端正,工作踏实认真,应对快捷敏锐,责任心强,有一定工作经验优先录用。  
地址:沧州市运河区纸房头  
微信:13091164900